

À VOTRE TOUR, MAINTENANT!

Le suivi de la pression
artérielle, du cabinet médical
à votre salon

par le Dr Gregory Curnew et Andrew Dick

Pour contrôler la pression et la maintenir dans des limites acceptables, il faut d'abord la mesurer adéquatement. Toutes les mesures prises, que ce soit au cabinet du médecin, à la maison, à la pharmacie ou par surveillance ambulatoire, contribuent à établir un portrait complet de la situation.

Le **Dr Gregory Curnew** est professeur agrégé de médecine interne et de cardiologie à l'Université McMaster, à Hamilton (Ontario) et directeur de l'Unité de soins coronariens de l'Hôpital général de Hamilton, du regroupement Hamilton Health Sciences Corp. Il participe activement à la recherche et à l'information aux patients dans le domaine de la santé cardiovasculaire. **Andrew Dick** étudie la médecine à l'Université McMaster.



En matière de pression artérielle (PA), ou **hypertension**, la médecine a beaucoup évolué dans la dernière décennie, et on sait maintenant que le « fardeau de la pression artérielle », c'est-à-dire le temps total au cours duquel la pression est élevée, est un indice du risque cardiovasculaire plus important que ne le sont les mesures prises dans le cabinet du médecin. Selon les circonstances et le moment de la lecture, la PA varie énormément, et il est impossible pour le médecin de la mesurer assez souvent pour se faire une idée juste de votre cas. Selon les recommandations de la Société canadienne d'hypertension artérielle (SCHA), toutes les personnes hypertendues devraient se procurer un appareil mesurant la PA et apprendre à l'utiliser correctement.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Au Canada, un adulte sur cinq a une PA élevée, c'est-à-dire supérieure à 140/90 si elle est mesurée dans le bureau du médecin ou à 135/80 s'il s'agit d'une mesure ambulatoire ou prise à domicile le jour.



Voir le glossaire à la
page 23 pour une définition.

n'oubliez pas de mesurer la circonférence de votre bras avant d'acheter l'appareil. Choisissez un tensiomètre avec mémoire ou fonction d'impression pour consigner les résultats que vous présenterez au médecin.

LES APPAREILS À LA PHARMACIE

Les appareils que l'on trouve à la pharmacie du quartier peuvent vous aider à faire le suivi de la PA, mais vous devez user de prudence. Il y a quelques années, le Dr Martin Myers, spécialiste torontois de l'hypertension, a envoyé sa secrétaire dans quelques pharmacies pour démontrer que bon nombre d'appareils en place à ce moment-là donnaient des résultats inexacts.

Ces appareils ont besoin de calibrages réguliers, sans quoi les lectures sont incorrectes. N'hésitez pas à demander au pharmacien à quand remonte le dernier calibrage. Des études plus récentes montrent que les résultats obtenus au moyen des appareils en place dans les pharmacies sont désormais plus justes.

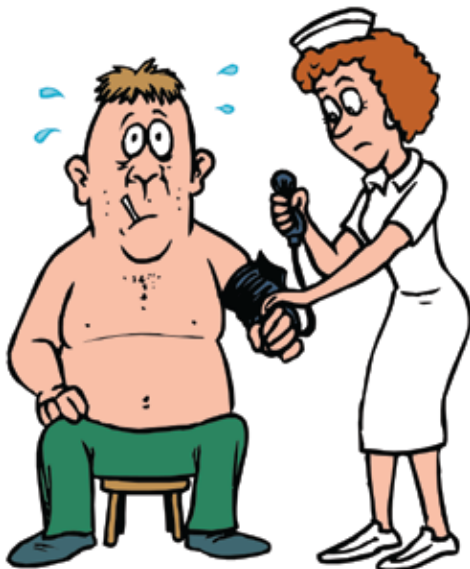
Il faut aussi savoir que les mesures en pharmacie sont souvent prises à la hâte et peuvent donc donner des valeurs plus élevées qu'elles ne le sont réellement. C'est pourquoi vous devez prendre votre PA dans différents contextes et consigner les résultats. Les tendances et les variations en fonction du lieu et du moment de la lecture deviendront alors évidentes.

LA SURVEILLANCE AMBULATOIRE

Dans la surveillance ambulatoire, le médecin prête au patient un appareil qui prendra des mesures automatiques de la PA, à intervalles réguliers, pendant 24 heures. Une fois les résultats en main, le médecin peut établir plus facilement le diagnostic et la prise en charge. Il se peut que la PA qu'il a mesurée dans son bureau soit élevée, mais que le

patient ait, en réalité, une pression « normale ». Pour s'en assurer, il prescrira une surveillance sur 24 heures afin de poser un diagnostic plus sûr et, en cas d'hypertension, de concevoir un plan d'action.

Les résultats doivent être interprétés parallèlement aux autres lectures afin de prendre en compte les variations quotidiennes. Une PA durant 24 heures inférieure à 130/80 mmHg est considérée « normotensive », mais il est important d'examiner les lectures prises à des moments précis. Une PA moyenne devrait être inférieure à 135/85 le jour ; la nuit, elle devrait baisser de 10 % à 20 %, pour une moyenne de 120/75. Une PA qui ne diminue pas la nuit ou qui plonge radicalement est un signe inquiétant.




Confirmer le diagnostic

Chez les personnes dont la PA fluctue, les mesures ambulatoires servent à confirmer un diagnostic et à écarter le syndrome de la blouse blanche (lorsque la pression augmente seulement à la vue du médecin). Cependant, même si l'hypertension est éliminée pour le moment, ces personnes risquent de la développer dans les années à venir, d'où l'importance d'un suivi régulier. Les patients ayant des lectures normales au cabi-

net du médecin, mais élevées à la maison ou en ambulatoire — ce qu'on appelle l'hypertension masquée —, ont aussi un risque accru de troubles cardiovasculaires.

Si vous prenez des antihypertenseurs, une surveillance ambulatoire durant 24 heures vous permettra de déterminer si votre PA est bien contrôlée.

FAITES VOTRE PART

Les bienfaits d'une PA contrôlée sont évidents, et c'est à vous de la surveiller régulièrement et d'informer le médecin de tout changement éventuel. C'est la clé d'une bonne prise en charge à long terme. 

Avant de vous procurer un tensiomètre, vérifiez si le modèle répond aux normes de la **SCHA** (voir sur le site de l'organisme la liste des produits approuvés)